

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan

Surabaya, 02 Jumadil Akhir 1444 H  
26 Desember 2022

Nomor : 181.5/KET/IL3.AU/FKIP/2021  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat

Kepala Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 3 (PPMKH3) Surabaya  
Jl. Semampir Selatan Gg. IIA/ 114 Kel. Medokan Semampir, Kcc. Sukulilo,  
Kota Surabaya

Assalamualaikum. wr. wb.

Berkeanaan dengan kegiatan penelitian dalam mendukung mata kuliah skripsi mahasiswa kami, maka kami mohon kepada Bapak/ Ibu pimpinan berkenan memberikan izin untuk melakukan penelitian kepada mahasiswa kami berikut:

Nama : Nike Lestari  
NIM : 20191113019  
Program Studi : Pendidikan Biologi (S1)

Dengan judul penelitian skripsi yang diambil adalah:

***"Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda 3 Surabaya dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi Pada Masyarakat"***

Demikian permohonan kami. Atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum. wr. wb.



Dr. Ratno Abidin, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 012.02.1.1988.14.093

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



**PONDOK PESANTREN MAHASISWA  
KHOIRUL HUDA 3 SURABAYA**

Sekretariat : Jl Semampir Selatan 2A No. 114 Kel. Medokan Semampir, Kec. Sukolilo, Surabaya  
Telp. (031)59172234, Email: [sekretppmkh3sbv@gmail.com](mailto:sekretppmkh3sbv@gmail.com)

---

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : dr. H. Alex Bernadi  
Jabatan : Ketua PPM KH 3 Surabaya  
Alamat : Jl. Semampir Selatan 2A No. 114 Kel. Medokan Semampir, Kec. Sukolilo, Surabaya

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas:

Nama : Nike Lestari  
NIM : 20191113019  
Program Studi : S1 Pendidikan Biologi  
Alamat : Dsn. Karang Dowo 005/002 Ds. Leran Wetan Kec. Palang Kab. Tuban  
Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Telah selesai melakukan penelitian di Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 3 Surabaya, Kecamatan Sukolilo, Kota Surabaya selama 8 (delapan) hari, terhitung mulai tanggal 28 Desember 2022 s/d 04 Januari 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi/tesis/Disertasi/Penelitian yang berjudul : **“Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda Surabaya (PPMKH) dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-booklet”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Surabaya, 2 Februari 2023

Ketua PPM KH 3

Surabaya

**Bp. dr. H. Alex Bernadi**

## Lampiran 3. Berita Acara Penelitian

Menampilkan 1-29 dari 29 hasil				
No.	Tanggal	Topik	Saran/Komentar	Pembimbing
1	2022-08-08	Konsultasi Judul ke Pembimbing 1	Masih disuruh observasi lagi, mencari referensi-referensi judul yang terkait	Peri Suharti
2	2022-09-16	Konsultasi Judul ke Pembimbing 1	Masih disuruh observasi lagi, mencari referensi-referensi judul yang terkait	Peri Suharti
3	2022-09-17	Konsultasi Judul lanjutan	Menceritakan Latar Belakang Memilih Judul Tersebut	Peri Suharti
4	2022-09-26	Konsultasi Judul lanjutan	Beberapa saran dan masukan untuk perubahan judul agar sesuai dengan bidang keilmuan yang ditempuh	Peri Suharti
5	2022-09-28	Konsultasi Judul ke Pembimbing 2	Diberikan saran serta arahan arahan agar judul yang diambil bisa sesuai dengan program studi yang saat ini diambil.	Lina Listiana
6	2022-10-06	Konsultasi bab 1 ke Pembimbing 1	Ada beberapa revisi dan masukan untuk bagian latar belakang rumusan masalah	Peri Suharti
7	2022-10-07	Konsultasi bab 1,2, dan 3 ke Pembimbing 1	Revisi Bab 1, 2 dan 3	Peri Suharti
8	2022-10-07	Konsultasi bab 1 ke Pembimbing 2	Untuk bagian latar belakang disarankan supaya sumbernya diperbanyak lagi dan lebih supaya lebih fokus pada masalah yang akan diangkat	Lina Listiana
9	2022-10-19	Konsultasi hasil revisian sidang seminar proposal	Direvisi lagi, diperbaiki lagi hal-hal yang saat sidang sempro dipertanyakan oleh dosen pengaji	Peri Suharti
10	2022-10-26	Konsultasi bab 1,2, dan 3 ke Pembimbing 1 (Setelah sidang sempro)	Darahkan untuk konsultasi ke Pembimbing 2 ( Bu Lina)	Peri Suharti
11	2022-11-28	Konsultasi bab 1,2, dan 3 ke Pembimbing 1 (Setelah sidang sempro)	Penyesuaian kembali judul dengan luaran produk yang nantinya dihasilkan	Peri Suharti
12	2022-12-13	Konsultasi bab 1,2, dan 3 ke Pembimbing 1 (Setelah sidang sempro)	Penguatan untuk instrumen penelitian yang diambil, cara menghitungnya dan cara mengukurnya	Peri Suharti
13	2022-12-21	Konsultasi bab 1,2, dan 3 ke Pembimbing 1 (Setelah sidang sempro)	Ada beberapa saran terkait judul dengan luaran produk yang nantinya dihasilkan	Lina Listiana
14	2022-12-26	Konsultasi bab 1,2, dan 3 ke Pembimbing 1 (Setelah sidang sempro)	Dosen Pembimbing 2 setuju dengan judul yang diajukan oleh Dosen Pembimbing 1	Lina Listiana
15	2023-01-06	Bimbingan Bab 4	Semua data yang telah diperoleh diolah terlebih dahulu, nanti hasilnya baru dilihat oleh Dosen Pembimbing	Peri Suharti
16	2023-01-26	Bimbingan Bab 2-3	Diperhatikan lagi struktur penulisannya	Lina Listiana
17	2023-01-26	Konsultasi bab 2-4		Lina Listiana
18	2023-01-29	Bimbingan teori	Dikurangi lagi teorinya, sumbernya dilengkapi lagi	Lina Listiana
19	2023-01-30	Bimbingan Bab 4 dan 5	Ada revisi untuk penulisan datanya, data tidak usah dibuat tabel kecuali data khusus	Peri Suharti
20	2023-01-31	Konsultasi Bab 4 dan 5	Bagian pembahasan disuruh mencari benang merahnya lagi	Peri Suharti
21	2023-02-01	Bimbingan Bab 1-5	Struktur Penulisan Diperbaiki lagi sesuai panduan	Lina Listiana
22	2023-02-02	Bimbingan Bab 3-5	Mengganti Desain Penelitian	Peri Suharti
23	2023-02-03	Revisi bab 4	Menambah cara penyelesaian	Peri Suharti
24	2023-02-03	Bimbingan bab 1-5	jangan lupa mediana	Lina Listiana
25	2023-02-03	Tanda tangan persetujuan pembimbing	Mediana jangan lupa ditambahkan	Lina Listiana
26	2023-02-03	Konsultasi bab 4 dan 5	Penambahan tentang pembahasan media pembelajaran	Lina Listiana
27	2023-02-04	Bimbingan Pembahasan		Lina Listiana
28	2023-02-04	Acc Sidang		Peri Suharti
29	2023-05-15	Konsultasi Media Belajar	Jangan menggunakan bahasa inggris, hasil penelitian dibuat lebih menarik	Peri Suharti

## Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PPMKH SURABAYA

#### Petunjuk Pengisian :

Isilah titik-titik pada tempat yang telah sesuai dengan keadaan yang seharusnya

1. Sebelum menjawab pertanyaan, bacalah pertanyaan terlebih dahulu
2. Berilah tanda ( $\surd$ ) pada jawaban yang telah anda pilih pada kolom atau kotak yang telah disepakati
3. Bila pengisian kusioner belum jelas, anda dapat bertanya kepada peneliti

#### Data Umum

Nama :

Umur :

Jenis kelamin : ki – laki      puan

Semester sekarang :

- |                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | 1 (Satu)  |
| <input type="checkbox"/> | 3 (Tiga)  |
| <input type="checkbox"/> | 5 (Lima)  |
| <input type="checkbox"/> | 7 (Tujuh) |

**1. Kuisioner Tingkat Kecemasan Zung Self Rating Anxiety Scale**

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>Kadang-kadang</b>	<b>Sering</b>	<b>Selalu</b>
<b>1</b>	Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya				
<b>2</b>	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali				
<b>3</b>	Saya mudah marah atau merasa panik				
<b>4</b>	Saya merasa seperti jatuh terpisah dan akan hancur berkeping-keping				
<b>5</b>	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi				
<b>6</b>	Lengan dan kaki saya gemetar				
<b>7</b>	Saya terganggu oleh nyeri kepala leher dan nyeri punggung				

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>Kadang-kadang</b>	<b>Sering</b>	<b>Selalu</b>
<b>8</b>	Saya merasa lemah dan mudah lelah				
<b>9</b>	Saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah				
<b>10</b>	Saya merasa jantung saya berdebar-debar				
<b>11</b>	Saya merasa pusing				
<b>12</b>	Saya telah pingsan atau merasa seperti itu				
<b>13</b>	Saya dapat bernapas dengan mudah				
<b>14</b>	Saya merasa jari-jari tangan dan kaki mati rasa dan kesemutan				
<b>15</b>	Saya terganggu oleh nyeri lambung atau gangguan pencernaan				
<b>16</b>	Saya sering buang air kecil				

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
17	Tangan saya biasanya kering dan hangat				
18	Wajah saya terasa panas dan merah merona				
19	Saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik				
20	Saya mimpi buruk				

Citation

Setyowati, A., Chung, M-H and Yusuf, (2019) “Development of Self-Report Assessment Tool for Anxiety Among Adolescents: Indonesian Version of The Zung Self-Rating Anxiety Scale”, *Journal of Public Health in Africa*, 10 (s1)

**2. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)**

1. Selama satu bulan terakhir, jam berapa biasanya Anda mulai tidur malam?
2. Selama satu bulan terakhir, Berapa lama Anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Selama satu bulan terakhir, jam berapa Anda biasanya bangun pagi?
4. Selama satu bulan terakhir, Berapa lama Anda tidur di malam hari?

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>1x seming gu</b>	<b>2x semi nggu</b>	<b>≥ 3x seming gu</b>
<b>5</b>	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami masalah dalam tidur karena Anda.....				
<b>a</b>	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
<b>b</b>	Terbangun untuk ke kamar mandi				
<b>c</b>	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
<b>d</b>	Batuk atau mengorok				



No	Pertanyaan	Tidak Pernah	1x seming gu	2x semi nggu	≥ 3x seming gu
e	Kedinginan di malam hari				
f	Kepanasan di malam hari				
g	Mimpi buruk				
h	Terasa nyeri				
i	Alasan lain				
6	Seberapa sering Anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering Anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
No	Pertanyaan	Tidak Masalah	Masalah tapi Tidak Mengganggu	Masalah dan Kadang Mengganggu	Sangat Masalah
8	Seberapa berat menyelesaikan masalah yang Anda hadapi ?				
No	Pertanyaan	Sangat Baik	Cukup Baik	Buruk	Cukup Buruk
9	Bagaimana Anda menilai kualitas tidur				

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>1x seminggu</b>	<b>2x semi minggu</b>	<b>≥ 3x seminggu</b>
	Anda selama sebulan terakhir?				

Citation:

Setyowati, Anggi & Chung, Min-Huey (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*. 27.10.1111/ijn.128

**Lampiran 5. Tabulasi Data Khusus (Tingkat Kecemasan)**

**TABULASI DATA KHUSUS**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PPMKH SURABAYA**

**Kuisisioner Kecemasan**

No Responden	Nomor Soal																				Total	Anxiety Score	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	4	4	3	3	2	1	2	2	3	2	3	1	1	3	2	3	1	1	2	2	45	56	Kecemasan Ringan
2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	75	94	Kecemasan Berat
3	4	4	3	2	4	3	1	3	3	3	4	1	3	1	3	1	1	2	2	2	50	63	Kecemasan Sedang
4	4	4	2	4	3	2	4	3	3	2	4	2	4	4	2	2	4	4	1	2	60	75	Kecemasan Berat
5	4	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2	1	4	1	57	71	Kecemasan Sedang
6	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	2	2	1	1	4	2	2	51	54	Kecemasan Ringan
7	3	4	3	2	4	3	2	2	3	2	2	4	1	4	2	2	1	1	2	2	49	61	Kecemasan Sedang
8	4	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	1	4	3	2	2	4	2	2	59	74	Kecemasan Sedang

No Responden	Nomor Soal																				Total	Anxiety Score	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	75	94	Kecemasan Berat
10	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	75	94	Kecemasan Berat
11	4	1	4	2	4	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	2	2	4	2	58	73	Kecemasan Sedang
12	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	1	4	1	3	4	3	4	3	2	61	76	Kecemasan Berat
13	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	42	53	Kecemasan Ringan
14	1	3	1	4	4	1	3	4	3	1	3	4	1	4	4	1	4	3	2	2	53	66	Kecemasan Sedang
15	2	3	1	2	2	2	3	1	3	4	2	4	2	2	4	1	2	1	1	4	46	58	Kecemasan Ringan
16	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	1	4	2	2	2	2	1	2	2	50	63	Kecemasan Sedang
17	4	3	3	2	4	1	2	4	3	1	1	4	4	1	2	1	4	2	4	4	54	68	Kecemasan Sedang
18	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	33	41	Normal/Tidak Cemas
19	1	1	3	1	4	1	1	2	3	1	3	1	4	1	1	4	1	1	1	4	39	49	Kecemasan Ringan
20	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	39	49	Kecemasan Ringan

No Respon den	Nomor Soal																				Total	Anxiety Score	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
21	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	1	46	58	Kecemasan Ringan
22	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	50	63	Kecemasan Sedang
23	3	1	2	2	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	35	44	Normal/Tidak Cemas
24	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	2	38	48	Kecemasan Ringan
25	2	1	2	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	58	73	Kecemasan Sedang
26	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	1	3	2	3	2	44	55	Kecemasan Ringan
27	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	3	1	4	3	2	57	71	Kecemasan Sedang
28	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	75	94	Kecemasan Berat
29	3	2	4	3	4	2	3	3	3	1	4	2	1	2	3	1	1	2	4	3	51	54	Kecemasan Ringan
30	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	57	71	Kecemasan Sedang
31	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	75	94	Kecemasan Berat
32	4	2	4	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	38	48	Kecemasan Ringan

No Responden	Nomor Soal																				Total	Anxiety Score	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
33	2	3	2	2	3	1	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	60	75	Kecemasan Berat
34	2	2	2	3	4	1	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	3	2	43	54	Kecemasan Ringan
35	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	43	54	Kecemasan Ringan
36	2	4	2	4	2	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	60	75	Kecemasan Berat
37	2	2	3	2	3	1	2	4	2	4	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	40	50	Kecemasan Ringan
38	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	45	56	Kecemasan Ringan
39	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	4	4	3	2	2	1	1	2	2	42	53	Kecemasan Ringan
40	2	4	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	1	2	2	3	4	1	3	2	47	59	Kecemasan Ringan
41	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	4	4	75	94	Kecemasan Berat
42	2	2	4	1	4	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	3	1	1	34	43	Normal/Tidak Cemas
43	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	1	1	2	1	2	38	48	Kecemasan Ringan
44	2	2	1	2	2	1	3	3	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	1	35	44	Normal/Tidak Cemas

No Respon den	Nomor Soal																				Total	Anxiety Score	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
45	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	38	48	Kecemasan Ringan
46	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	34	43	Normal/Tidak Cemas
47	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	41	51	Kecemasan Ringan
48	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	52	65	Kecemasan Sedang
49	2	2	3	2	4	2	2	2	3	4	2	1	1	3	3	2	2	1	2	2	45	56	Kecemasan Ringan
50	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	32	40	Normal/Tidak Cemas
51	2	2	3	3	4	1	1	3	4	1	1	3	3	1	3	2	2	3	1	3	46	58	Kecemasan Ringan
52	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	51	54	Kecemasan Ringan
53	2	1	4	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	34	43	Normal/Tidak Cemas
54	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	38	48	Kecemasan Ringan
55	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	60	75	Kecemasan Berat
56	2	1	3	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	31	39	Normal/Tidak Cemas

No Respon den	Nomor Soal																				Total	Anxiety Score	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
57	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	3	57	71	Kecemasan Sedang
58	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77	96	Kecemasan Berat
59	2	3	3	2	2	2	1	4	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	45	56	Kecemasan Ringan
60	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	75	94	Kecemasan Berat
61	2	3	4	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	4	2	40	50	Kecemasan Ringan
62	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	39	49	Kecemasan Ringan
63	1	3	2	2	2	4	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	42	53	Kecemasan Ringan
64	3	3	3	3	4	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	47	59	Kecemasan Ringan
65	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74	92	Kecemasan Berat
66	3	3	4	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41	51	Kecemasan Ringan
67	2	1	2	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	68	Kecemasan Sedang
68	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	37	46	Kecemasan Ringan



No Respon den	Nomor Soal																				Total	Anxiety Score	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
69	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45	56	Kecemasan Ringan
70	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38	48	Kecemasan Ringan
71	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	43	Normal/Tidak Cemas
72	2	2	4	3	4	2	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	54	68	Kecemasan Sedang
73	2	3	2	2	3	1	1	3	3	1	2	2	4	1	3	2	2	2	3	2	44	55	Kecemasan Ringan
74	2	2	4	2	3	1	3	3	2	4	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	48	60	Kecemasan Sedang
75	2	2	3	2	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	67	84	Kecemasan Berat
76	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	43	54	Kecemasan Ringan
77	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	74	92	Kecemasan berat
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	76	95	Kecemasan berat
79	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	1	2	3	4	4	3	2	2	60	75	Kecemasan berat
80	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	45	56	Kecemasan ringan

**Lampiran 6. Tabulasi Data Khusus (Kualitas tidur)**

**TABULASI DATA KHUSUS  
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PPMKH SURABAYA**

**Kuisisioner Kualitas Tidur**

No Responden	Komponen Tidur							Skor Akhir PSQI	Kategori
	4	4/1+3	skor 2+5a	skor 5b-5j	6	skor 7+8	9		
1	3	1	3	1	0	1	1	10	Buruk
2	3	1	3	1	0	2	3	13	Buruk
3	3	1	2	2	0	2	1	11	Buruk
4	2	1	1	1	0	1	1	7	Buruk
5	2	1	0	1	0	2	3	9	Buruk
6	3	1	2	2	0	2	1	11	Buruk
7	1	1	1	2	0	2	3	10	Buruk
8	2	1	1	2	0	2	1	9	Buruk
9	3	1	3	2	0	2	1	12	Buruk
10	3	1	2	2	0	3	2	13	Buruk

No Responden	Komponen Tidur							Skor Akhir PSQI	Kategori
	4	4/1+3	skor 2+5a	skor 5b-5j	6	skor 7+8	9		
11	3	1	1	1	0	2	3	11	Buruk
12	3	1	2	0	0	1	3	10	Buruk
13	1	1	1	2	0	2	3	10	Buruk
14	2	1	2	1	0	2	3	11	Buruk
15	2	1	0	1	0	2	1	7	Buruk
16	3	1	1	1	0	3	1	10	Buruk
17	3	1	1	1	0	2	3	11	Buruk
18	2	1	1	1	0	3	1	9	Buruk
19	0	0	1	1	0	2	1	5	Baik
20	2	1	1	1	0	1	1	7	Buruk
21	2	1	0	2	0	3	1	9	Buruk
22	3	1	2	2	0	2	1	11	Buruk
23	3	1	1	1	0	2	1	9	Buruk
24	2	1	1	2	0	2	2	10	Buruk
25	3	1	1	2	0	2	3	12	Buruk
26	1	1	2	1	0	2	2	9	Buruk
27	3	2	2	2	0	2	1	12	Buruk

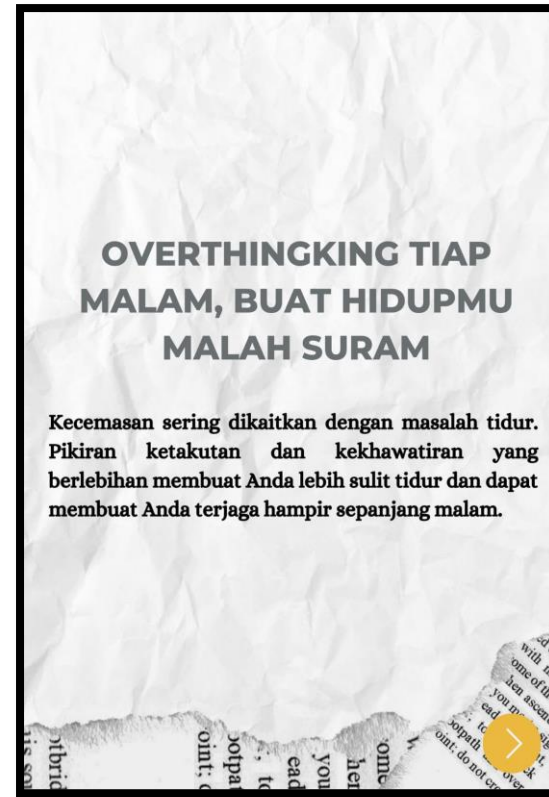
No Responden	Komponen Tidur							Skor Akhir PSQI	Kategori
	4	4/1+3	skor 2+5a	skor 5b-5j	6	skor 7+8	9		
28	3	1	2	2	0	2	3	13	Buruk
29	3	1	2	2	0	2	1	11	Buruk
30	3	1	1	1	0	2	3	11	Buruk
31	3	1	1	2	0	2	3	12	Buruk
32	2	1	1	1	0	2	2	9	Buruk
33	3	2	0	1	0	2	3	11	Buruk
34	2	1	1	1	0	1	3	9	Buruk
35	3	1	2	1	0	2	3	12	Buruk
36	3	1	3	1	0	2	3	13	Buruk
37	0	1	1	1	0	2	3	8	Buruk
38	2	1	2	2	0	2	3	12	Buruk
39	3	1	1	1	0	2	1	9	Buruk
40	1	1	1	1	0	2	2	8	Buruk
41	3	3	2	1	0	2	1	12	Buruk
42	1	1	1	1	0	1	0	5	Baik
43	1	1	1	2	0	2	3	10	Buruk
44	1	1	0	1	0	1	1	5	Buruk

No Responden	Komponen Tidur							Skor Akhir PSQI	Kategori
	4	4/1+3	skor 2+5a	skor 5b-5j	6	skor 7+8	9		
45	1	0	1	2	0	2	2	8	Baik
46	3	1	1	1	0	0	3	9	Buruk
47	3	2	2	2	0	2	1	12	Buruk
48	3	1	2	3	0	3	3	15	Buruk
49	1	1	1	1	0	3	1	8	Buruk
50	3	1	1	1	0	2	1	9	Buruk
51	3	1	0	3	0	2	2	11	Buruk
52	2	1	1	3	0	1	2	10	Buruk
53	3	1	2	3	0	1	1	11	Buruk
54	3	1	1	1	0	0	1	7	Buruk
55	3	1	2	3	0	2	2	13	Buruk
56	3	1	0	1	0	2	3	10	Buruk
57	3	1	2	2	0	1	1	10	Buruk
58	2	1	0	1	0	2	1	7	Buruk
59	3	1	2	2	0	2	3	13	Buruk
60	3	3	0	1	0	2	1	10	Buruk
61	2	3	2	1	0	1	1	10	Buruk

No Responden	Komponen Tidur							Skor Akhir PSQI	Kategori
	4	4/1+3	skor 2+5a	skor 5b-5j	6	skor 7+8	9		
62	2	1	2	2	0	3	3	13	Buruk
63	3	1	0	1	0	3	3	12	Buruk
64	2	1	0	1	0	2	1	13	Buruk
65	3	1	1	1	0	2	1	8	Buruk
66	0	1	1	1	0	2	0	11	Baik
67	3	1	0	1	0	2	1	12	Buruk
68	2	1	0	1	0	3	1	7	Buruk
69	2	1	1	1	2	2	3	9	Buruk
70	2	1	1	1	0	3	1	5	Buruk
71	2	0	0	0	0	2	1	8	Baik
72	3	1	1	1	0	1	1	8	Buruk
73	3	1	3	1	0	2	2	12	Buruk
74	1	1	2	1	0	2	2	9	Buruk
75	1	1	1	1	0	2	1	7	Buruk
76	3	1	2	1	0	1	1	9	Buruk
77	2	1	0	0	0	1	1	5	Baik
78	3	1	1	1	0	3	1	10	Buruk

No Responden	Komponen Tidur							Skor Akhir PSQI	Kategori
	4	4/1+3	skor 2+5a	skor 5b-5j	6	skor 7+8	9		
79	2	1	0	1	0	2	3	9	Buruk
80	2	1	1	1	0	2	3	10	Buruk

## Lampiran 7. Media Pembelajaran





## WDYT ABOUT ANXIETY?

Kecemasan adalah respon alami tubuh seseorang terhadap stres. Biasanya kecemasan akan menimbulkan perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan.



## GEJALA ANXIETY

sulit mengatur emosi

Sesak napas Detak jantung cepat

otot tegang

sulit tidur

gelisah

terus menerus

tangan dan kaki  
terasa dingin



### TINGKAT KECEMASAN MENURUT PEPLAU DALAM STUART (2016)



diidentifikasi menjadi empat tingkat, sebagai berikut:

- 1) Kecemasan ringan, terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari.
- 2) Kecemasan sedang, dimana seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja.
- 3) Kecemasan berat, ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapang persepsi.
- 4) Panik, dikaitkan dengan rasa takut dan teror



## Did You Know

### Interesting Fact

RATA-RATA JAM TIDUR IDEAL BAGI INDIVIDU  
DEWASA ADALAH 7-9 JAM PER MALAM

Bagaimana dengan kamu?



## Ingin tidur berkualitas?

sudah cukup waktu tidurmu setiap hari?



**KUALITAS TIDUR ADALAH PERASAAN SEGAR KEMBALI DAN SIAP MENGHADAPI KEHIDUPAN LAIN SETELAH BANGUN TIDUR.**

### **ASPEK KUALITAS TIDUR MENURUT (DAMAYANTI,2019)**

- latensi tidur
- durasi tidur
- kualitas tidur subjektif
- efisiensi tidur sehari-hari
- gangguan tidur
- penggunaan obat tidur
- disfungsi di siang hari



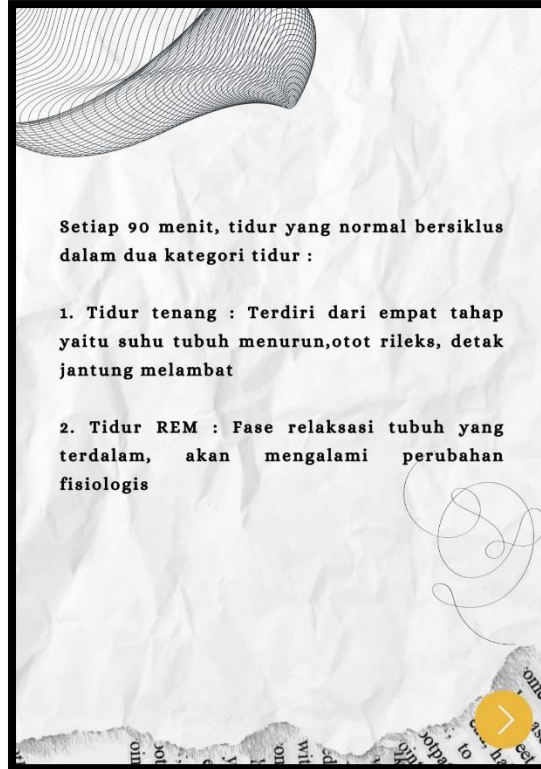
### TIGA ELEMEN TIDUR BERKUALITAS

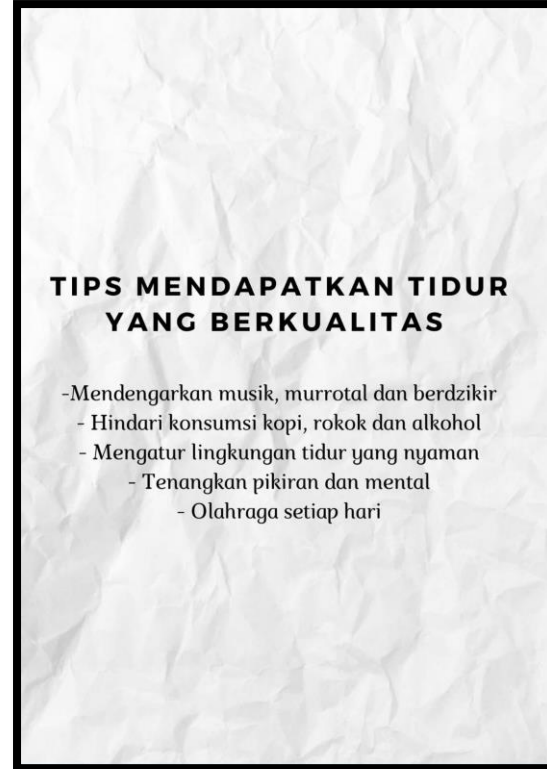
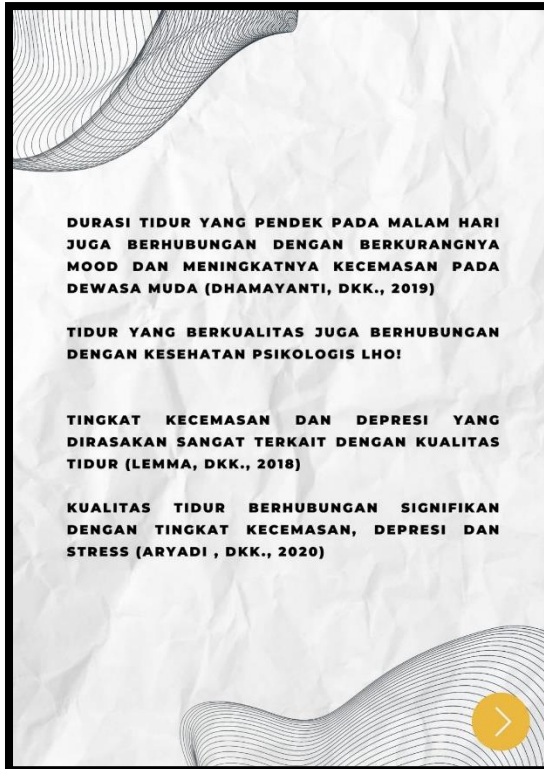
1. DURASI (LAMANYA TIDUR BERLANGSUNG)
2. KONTINUITAS : TIDUR YANG TERUS MENERUS BERLANGSUNG TANPA TERBANGUN DAN TERKENA GANGGUAN
3. KEDALAMAN TIDUR: TIDUR YANG NYENYAK DAN KETIKA BANGUN BADAN TERASA LEBIH SEGAR



Setiap 90 menit, tidur yang normal bersiklus dalam dua kategori tidur :

1. Tidur tenang : Terdiri dari empat tahap yaitu suhu tubuh menurun, otot rileks, detak jantung melambat
2. Tidur REM : Fase relaksasi tubuh yang terdalam, akan mengalami perubahan fisiologis





﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

[الرعد ٢٨]



"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram disebabkan karena mengingat Allah. Sungguh, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram."

**Lampiran 8. QR Code Media Pembelajaran**



## Lampiran 9. Surat Bebas Plagiasi



Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan

Surabaya, 15 Rajab 1444 H  
06 Februari 2023

Nomor : 031.3/II.3.AU/FKIP/A/2023  
Lamp : 1 eksemplar  
Perihal : Permohonan Surat Bebas Plagiasi

Kepada:  
Ka. Perpustakaan  
Univ. Muhammadiyah Surabaya

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa dibawah ini:

Nama : Nike Lestari

NIM : 20191113019

Program Studi: Pendidikan Biologi

Telah selesai melaksanakan cek plagiasi turnitin dengan hasil 20%, kami mohon untuk dibuatkan surat keterangan bebas plagiasi sebagai syarat mengikuti yudisium..

Demikian surat permohonan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Dr. Ratno Abidin, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 012.02.1.1988.14.093

y, Intellectuality and Entrepreneurship

AGAMA ILMU | FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN | FAKULTAS TEKNIK  
TEKNOLOGI DAN BAHAN | FAKULTAS HUKUM | FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PSIKOLOGI | FAKULTAS KEDOKTERAN | PROGRAM PASCASARJANA

ADDRESS

Jl. Siliwangi No. 59 Kota Surabaya  
Provinsi Jawa Timur Indonesia 60113  
www.um-surabaya.ac.id

CONTACT

phone : 031 3811966  
fax : 031 3813096  
email : [foficer@um-surabaya.ac.id](mailto:foficer@um-surabaya.ac.id)

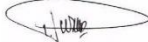


**SURAT KETERANGAN BUKTI BEBAS PLAGIASI**

Naskah tugas akhir / skripsi / karya tulis / tesis\*) yang diserahkan atas :

N a m a : Nike Lestari  
N I M : 20191113019  
Fakultas/Prodi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (S1) Pendidikan Biologi  
Alamat : Dsn Karang Dowo 005/002, Ds Leran Wetan Kecamatan Palang-Tuban  
Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Pondok Pesantren Khoirul Huda (PPMKH) Surabaya Dan Implementasinya Sebagai Media Edukasi E-Booklet  
telah **diserahkan dan memenuhi kriteria** batas maksimal yang sudah ditentukan.

Petugas perpustakaan




Putri Rokhmawati

Surabaya, 25 Mei 2023  
Mahasiswa,



Nike Lestari

Mengetahui,  
Kepala Perpustakaan  
  
Drs. Yarno, M.Pd.

**\*) DILARANG KERAS MENYEBARLUASKAN FORM INI**

## Lampiran 10. Endorsment Letter Pusat Bahasa



**umsurabaya**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Pusat  
Bahasa**

### **ENDORSEMENT LETTER**

0225/PB-UMS/EL/II/2023


This letter is to certify that the abstract of the thesis below:

Title : Relationship between Anxiety Level and Sleep Quality for Students at the Khoirul Huda Islamic Boarding School (PPMKH) Surabaya and Its Implementation as an E-booklet Educational Media  
Student's name : Nike Lestari  
Student ID Number : 20191113019  
Study Program : Biological Education, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia.

has been endorsed by Pusat Bahasa *UMSurabaya* for further approval by the examining committee of the Study Program.

Surabaya, February 15, 2023

Chair person,



Dr. Waode Hamsia, M.Pd

## Lampiran 11. Biodata Penulis

### **Nike Lestari**



Lahir di Tuban, 07 Maret 2000 adalah mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Surabaya dan seorang santri sebuah pondok pesantren mahasiswa di daerah Semampir Kota Surabaya. Anak terakhir dari 3 bersaudara ini lulusan dari SMAN 2 Tuban. Karena keaktifannya semasa sekolah, ia menjadi wakil ketua kelas selama tiga tahun berturut-turut dan aktif dalam organisasi menulis essay di sekolah. Semasa menjalani perkuliahan sekaligus seorang santri pondok, ia aktif dalam beberapa acara kepanitian di tingkat daerah seperti menjadi ketua acara workshoop management tahun 2020, sekretaris umum workshoop management tahun 2021, tim panitia penerimaan santri baru 2020 bendahara umum beberapa kepanitian dan menjadi wakil santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Khoirul Huda 3 (PPMKH3) Surabaya periode 2020-2022.